

Dicas de BELEZA



Para Mulheres



Empoderada

Sumário

Introdução 3

Cuidado Pessoa 6

Dicas para começar a cuidar da pele 10

1- Limpeza 12

2- Tonificar 15

3- Hidratantes 16

4- **Protetor solar** 20

Dicas práticas de maquiagem 22

1- Conheça seus tons 24

2- Use o pó com moderação 26

3- Blush 26

4-Sombra 27

5- Rímel 29

6- Batom 30

A importância de retirar a maquiagem 32

Cabelos sempre hidratados e lindos 35

1-Lave e escove 37

3- Praticidade na rua 40

4- Crescimento dos cabelos 41

Cuidados com o corpo 42

1- Alimentação 44

2- Exercícios 46

Conclusão 48

Introdução

Você já ouviu falar no empoderamento feminino?

Pode ser que você ainda não conheça esse termo, mas provavelmente você é essa mulher empoderada.

Calma, vou te explicar de maneira clara e vai entender perfeitamente o que estou falando.

A mulher empoderada que tanto se diz por aí hoje em dia, é a mulher que simplesmente faz tudo e não deve nada a ninguém, que faz as coisas acontecerem na sua vida sem ninguém dar “pitaco”, tem suas intuições, escuta sua própria voz independente do que os outros falam.

Está sempre decidida a buscar seus objetivos no trabalho, em casa, em uma relação... Importante lembrar também que essa

mulher quer ocupar seu espaço na sociedade, mas ao mesmo tempo sem invadir o espaço do outro.

Ah detalhe, ela também é filha, namorada, esposa, mãe, dona de casa ou até uma grande empresária. Ufa... quantas coisas ela realiza no seu dia a dia, não é mesmo?

Com certeza você se identificou até aqui!

Então como você é uma mulher empoderada, além de cuidar e realizar todas essas tarefas você jamais esquece de se cuidar. Bem, é o que eu espero.

Porque uma mulher empoderada com certeza tem um lugar reservado na sua rotina para cuidar da sua saúde e beleza.

Lógico que às vezes damos uma escorregada nesse quesito, pois a canseira bate forte, mas na maioria das vezes temos grande força de vontade de malhar, fazer um tratamento de beleza, cuidar da pele, dos cabelos, estar sempre bem vestida e bonita... coisas que toda mulher se preocupa e ama fazer.

Acredito que até esse ponto você entendeu o significado desse termo que tanto está em alta por aí, é só mais uma forma bonita de dizer quem é você mulher do século XXI.

Para te ajudar a tornar seu dia mais prático e não deixá-la esquecer de si mesma e vencer esse cansaço que pega todas nós, criei esse Ebook para facilitar sua rotina de beleza, e cuidado com você mesma. Visto que todas as mulheres adoram dicas de beleza e estão sempre à procura de truques que as deixam com os cabelos mais brilhantes e a pele





Então aqui darei dicas preciosas para você ficar sempre linda e bem cuidada, mas acredite, são dicas que vão encaixar perfeitamente no seu dia a dia, sem precisar ficar horas no espelho ou malhar 2 horas por dia.

Provavelmente você deve estar imaginando que com certeza terá que gastar muita grana para seguir essas dicas, e eu já adianto, não você não irá precisar gastar todo seu dinheiro.

Tenho certeza que você vai adorar essa leitura e fazer bom proveito dela.

Vamos separar por tópicos.

Cuidado Pessoal

No empoderamento feminino, umas das principais coisas que não podemos deixar de mencionar é o autocuidado e o amor próprio, pois a mulher é incentivada a soltar sua voz, buscar

seu lugar reconhecido, lutar pela igualdade, mas antes disso é preciso ter autocuidado.

Com essa vida corrida onde se faz tudo e para todos, não se pode esquecer do amor próprio e bem-estar. Uma vez que, se seu interior não estiver bem resolvido, nada fora de você será resolvido, é como um reflexo do espelho.

Portanto olhe-se no espelho com um olhar especial, se ame e valorize-se. Há quanto tempo você não faz isso?



Estou querendo dizer, olhar para dentro de você e perceber o quão especial você é.



Estando bem por dentro tudo se torna lindo e harmonioso por fora. Reconheço que construir autoconfiança pode ser um desafio, e os produtos de beleza e cuidados com a pele não são uma solução. No entanto, desenvolver hábitos saudáveis e

cuidar da aparência certamente pode ajudar. Então, vamos para as dicas estéticas que amamos, não é mesmo?

Como criar uma rotina diária de cuidados com a pele

Nossa aparência não constitui toda a nossa identidade, no entanto elas desempenham um grande papel na forma como somos interpretados por nós mesmos e pelos outros.



Então, aquela pele linda e vistosa que costumamos ver nas

artistas ou blogueiras não é simplesmente uma questão de DNA.

Alguns hábitos diários, na verdade, têm um grande impacto sobre o que você vê no espelho. Importante falar que cuidar da sua pele é muito pessoal, ao escolher alguns produtos você deve conhecê-la, isso é, saber se ela é oleosa, seca ou mista e de fato todas nós já temos essa noção. E lógico sempre importante fazer uma consulta com um médico dermatologista para orientações mais técnicas.

Dicas para começar a cuidar da pele

Vamos incluir em sua rotina de cuidados com a pele essas quatro regras básicas seguindo sempre nessa ordem.



1.Limpeza - Lavar o rosto

2.Tonificar - Equilíbrio da pele

3.Hidratar - Hidratar e deixá-la macia.

4. **Protetor solar -** Proteger dos raios UV

Vamos pensar na sua rotina ao acordar e seguir esses quatro passos, lembrando que você vai ajustar esses cuidados de uma maneira que funcione para sua pele. Faça com que esses hábitos virem rituais no seu dia a dia.

Não vai achar que do dia para noite você vai ver a diferença, pois a solução não é instantânea, vai precisar de tempo para

colher os benefícios. Os resultados só serão vistos com o uso consistente, talvez virão depois de umas 4- 5 semanas.

1- Limpeza

Nossa pele entra em contato com poluentes ambientais diariamente, essas sujeiras que são acumuladas no decorrer do dia têm que ser removida.



O ideal é você lavar duas vezes ao dia seu rosto, de manhã e à noite, consequentemente evitando poros entupidos e

aquelas acnes indesejáveis.

É importante encontrar um **sabonete próprio para área do rosto**, pois eles possuem a fórmula certa para limpar sua pele sem prejudicá-la, normalmente eles possuem óleos essenciais e saudáveis.

Busque no mercado por esfoliante facial para usar **uma vez por semana**, os esfoliantes ajudam a remover as células mortas e preparam a pele para receber o hidratante com mais intensidade.

Caso não queira gastar com esfoliante aqui vai uma receita caseira simples e fácil para esfoliar a pele.

Ingredientes

1. Esfoliante caseiro para pele mista ou oleosa:



2 colheres de mel

5 colheres de açúcar

4 colheres (sopa) de água morna

2. Esfoliante caseiro para pele seca:

45 g de fubá

1 colher (sopa) de sal marinho

1 colher (chá) de óleo de amêndoas

3 gotas de óleo essencial de hortelã

3. Esfoliante caseiro para pele sensível:

125 ml de iogurte natural

4 morangos frescos

1 colher de sopa de mel

30 g de açúcar



2- Tonificar

Muitas pessoas têm receio de utilizar tônicos, pois os tônicos de antigamente eram a base de álcool usados para secar a pele oleosa e remover qualquer resíduo de sujeira após a limpeza com sabonete.

Hoje eles têm nutrientes que auxiliam a pele a absorver melhor o produto que virá em seguida, além dos nutrientes extras que melhoram a maciez da cútis. Você ainda pode apostar nas **águas termais** que também trazem benefícios maravilhosos para nossa pele, hoje no mercado existem preços que cabem no nosso bolso





3- Hidratantes

Muitas pessoas acham que só o hidratante resolve os problemas da nossa pele, mas como já comentei acima todos os passos tem sua função e importância, nenhum é menos importante que o outro, eles simplesmente se completam.

A função básica do hidratante é hidratar e suavizar a pele. Ele auxilia a pele na prevenção natural da perda de água.

Hoje em dia existem cremes específicos para o dia e noite. Os diurnos possuem ingredientes que vão auxiliar a pele a se

proteger de agressores ambientais, muitos deles contém antioxidante, protetor solar, alguns tipos de ácidos como: **ácidos hialurônico** - sendo um dos queridinhos das mulheres, uma vez que sua ação ameniza as rugas, linhas de expressão e flacidez, já que ele estimula as fibras de colágeno e elastina.

Uma outra forma de evitar a flacidez da pele, não só do rosto como no corpo em geral são as **cápsulas de colágeno**, auxiliando a pele a manter sua elasticidade e firmeza, consequentemente prevenindo as rugas.



Os cremes noturnos contêm ácidos que são fotossensibilizantes, como o **ácido retinoico** que acelera a renovação da célula e neutraliza as manchas escuras que aparecem com o envelhecimento. Eles também reabastecem o nível de umidade da pele.

Não podemos esquecer das **máscaras faciais** pelo alto teor de hidratação e ação antienvelhecimento, consequentemente prevenindo as indesejáveis rugas, por possuírem fórmulas bem concentradas que deixam a pele macia na primeira aplicação.

Você encontra no mercado uma ampla variedade de preços e tipos de máscaras, mas se você gosta de usar produtos bons e com preço super acessível experimente o **Kit Adesivos Anti Rugas Silicon**, você vai sentir um efeito botox na primeira aplicação e ainda pode escolher a região da face que queira aplicar.

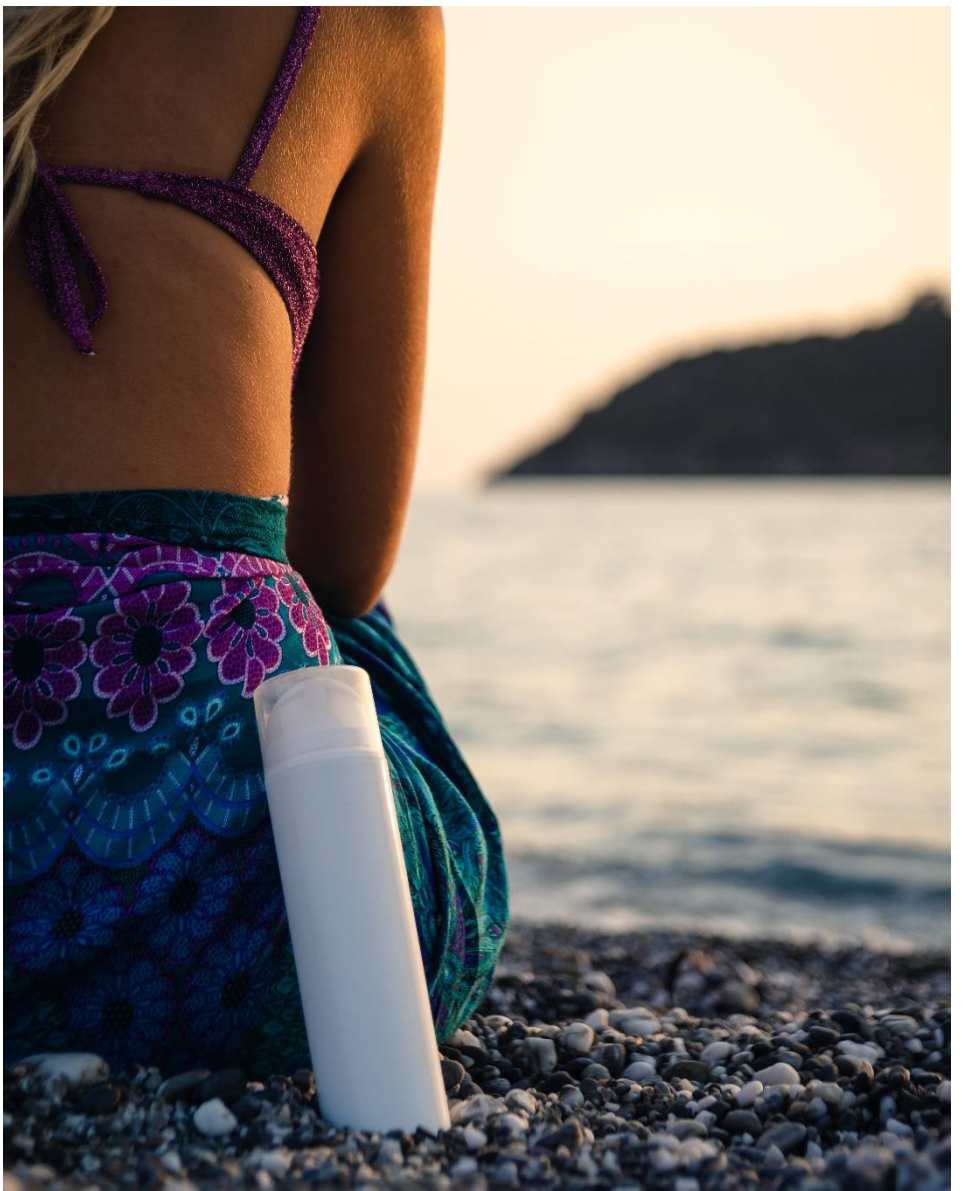
Na área dos olhos devemos usar cremes específicos por serem mais delicados e sensíveis.



Outra dica bacana para essa área nos dias em que você está parecendo um “urso panda” é colocar antes de dormir um sachê de **chá de camomila nas olheiras**, elas acalmam e diminuem o inchaço.

Por fim, não menos importante, vamos para o último passo que é o Protetor solar. Na verdade, ele tem jamais pode ser esquecido na sua rotina.

4- Protetor solar



Muita atenção agora, o uso do **protetor solar é de extrema importância durante todo o ano**, mesmo se você

for ficar dentro de casa a aplicação deve ser feita diariamente, pois não é apenas o sol que emite radiação ultravioleta, mas as luzes caseiras, do computador, TV... Elas causam câncer e envelhecimento precoce da pele.

Existem dois tipos de protetores solar, o químico e o físico, cada um tem sua função:

- **Químicos**, como oxibenzona e octinoxato, que são absorvidos pela pele para neutralizar os danos da luz ultravioleta. Leve, fácil de aplicar e transparente na pele.
- **Físicos**, como dióxido de titânio e óxido de zinco, que ficam na parte superior da pele para desviar ou impedir que os raios ultravioletas entrem em seu corpo. Frequentemente, deixa uma tonalidade branca ou acinzentada na pele, especialmente naqueles com tons de pele mais escuros.

Aqui foi um pouco do que devemos fazer com a pele do nosso rosto, percebe que são ações simples que vão fazer toda a diferença na sua cútis.

Lembre-se de sempre investir um tempo para você.

Dicas práticas de maquiagem

Depois do cuidado com a pele é hora de se investir na



A aplicação desse tipo de cosmético permite uma autotransformação prazerosa, de fato quem não adora se olhar no espelho e se sentir linda e sedutora?



Você precisa ter autoconhecimento para não pegar em exageros e sempre pensar para qual ocasião você vai usar determinada maquiagem.

Portanto vamos para alguns pontos importantes:

1- Conheça seus tons

Conhecer o tom da sua pele para escolher a cor certa da sua base é essencial, depois disso aprenda quais cores completam sua coloração natural.

Exemplo: Pessoas com tons quentes tendem a ficar bem em dourado, vermelho, amarelo e marrom em tons quentes. Aqueles com tons frios ficam bem em prata, azuis gelados, roxos e rosas, e pessoas com tons neutros geralmente conseguem fazer qualquer coisa.



Depois da escolha **certa da cor da base** importante você aplicar corretamente o produto no rosto, sempre comece pelo centro do rosto e esfume para fora, deste modo terá um acabamento mais natural.

Aposte no **pincel para polir** levemente a base na pele antes de usar uma **esponja úmida para suavizar** as bordas ao redor do rosto, logo sua pele vai ficar bem homogênea. Depois desse processo você pode aplicar o corretivo caso ainda apareça alguma mancha mais escura ou espinha.



2- Use o pó com moderação

O **pó** deve ser usado de forma estratégica, isso, é aplicá-lo apenas nas áreas mais oleosas. Desta maneira você vai manter uma aparência mais jovial. A pele carregada de pó vai craquelar marcando as rugas caso você as tenha.



3- Blush

Nunca pule o blush, sempre aplique no alto das maçãs do rosto, desta maneira vai levantar o rosto, deixando-a mais jovem. O blush sempre é o primeiro a sair da

maquiagem então mantenha um sempre na bolsa.

Caso você marque um happy hour com as amigas você terá em mão para aquele retoque, ainda podendo usá-lo como sombra. Mas o ideal é ter um estojinho de sombras na bolsa também.

4-Sombra

Use sombra no seu dia a dia, elas ajudam você ficar com um ar mais saudável, visto que tira aquela cor de palidez dando vida ao nosso rosto. Durante o dia aposte em cores mais neutras.

Recomendo as sombras mais líquidas, sua aplicação é menos complicada e ainda são menos propensas a formar linhas finas ou vincar a pele, principalmente para mulheres com pele mais madura.

A sombra **Easyshadow Gradient Stick** desempenha perfeitamente essa função, ela tem uma ótima pigmentação, e é muito prática para carregar na bolsa, não correndo o risco de esfarelar como acontece com as sombras em pó.









Para fazer uma sombra transparente ou menos pigmentada parecer mais vibrante em sua pálpebra, passe primeiro um lápis delineador branco sobre toda a pálpebra. Em seguida, coloque a sombra bem em cima.

Se você gosta de um olhar mais marcante faça um delineado, use a cor marrom para o dia e o preto para a noite. Lembre-se que mulheres com o olho pequeno devem passar o delineador por fora da linha d‘ água, já as com olhos grandes podem passar tanto fora quanto dentro da linha.

5- Rímel

O rímel dá um toque especial na maquiagem, mesmo que você esteja sem sombras ou sem delineador, não fique sem o rímel, pois eles dão volume e alongam os cílios fazendo toda a diferença no seu olhar.

Essa dica é para você que tem pouco cílios. Polvilhe um pouco de pó de fixação translúcido nos cílios, entre as camadas de rímel, para engordá-los. O **pó translúcido ajuda a segurar o rímel entre as camadas**, deixando você com cílios mais cheios e volumosos.

6- Batom



Vamos começar do zero para os lábios.

Esfolie os lábios uma ou duas vezes por semana, a pele do lábio é a mais fina do corpo, por isso são mais suscetíveis aos danos do sol, por esse motivo escolha batons com filtro solar.

Ao aplicar qualquer tom de batom, comece no centro dos lábios e espalhe a cor em direção aos cantos da boca, assim há menos margem para erro com a aplicação excessiva.

Caso ainda encontre dificuldade de passar o batom, a maneira mais fácil e rápida é definir o arco de seu lábio, em seguida pegue um delineador labial no mesmo tom do batom e criando um **“X”** que se alinhe com a linha natural de seus lábios. Em seguida, preencha as três seções inferiores do “X” com batom e continue aplicando-o como faria normalmente para completar seu look.

O batom é mais um item que não pode ficar de fora da sua bolsa, para que você o retoque durante o seu dia.



7- Depilação facial

Para que a maquiagem se torne harmônica no seu rosto não podemos esquecer da depilação facial, os pelos dão aparência escura na nossa pele parecendo machas. Deixei seu buço e sobrancelha sempre limpa. A aplicação da sombra será mais fácil dessa maneira. Para facilitar e não precisar ir todo mês na depilação invista nas **canetas depilatórias**, você mesmo consegue se depilar com muita facilidade.





A importância de retirar a maquiagem

Às vezes a preguiça bate e acabamos dormindo com a maquiagem, mas como já comentamos que é muito importante lavar o rosto para tirar todas as impurezas do dia.

Dormir maquiada pode causar todo tipo de efeitos negativos à curto e longo prazo. Essa prática acaba obstruindo os poros com a base que você usou durante o dia, além da sujeira que se acumulou durante todo dia.

Pessoas com pele oleosa ao fazer isso podem agravar esse problema, o mesmo acontece com quem possui manchas, assim realçando-as.

Portanto coragem e vamos vencer a preguiça e lavar o rosto de forma adequada. Use um removedor de maquiagem de sua preferência e em seguida siga os passos de **“Como criar uma rotina diária de cuidados com a pele”.**

Cabelos sempre hidratados e lindos

O **Cabelo** é um fator importante para ter uma aparência atraente e bem cuidada. Você pode aderir vários estilos conforme sua personalidade, então encontre o melhor estilo que combine com você e de preferência que seja prático para cuidar.



Sabemos que estilos e cores de alta manutenção podem ser caros e também vão exigir mais tempo no seu dia a dia.

A frequência da lavagem dos cabelos se resume a preferência pessoal e necessidades individuais, que dependem de:

- Seu tipo de cabelo e textura
- Com que frequência você vai usar produtos para o cabelo
- Seu nível de atividade

A quantidade de óleo que seu couro cabeludo produz vai ditas a necessidade de vezes que você irá lava-lo.

O importante é escolher o shampoo certo para o seu tipo de cabelo. O condicionamento após a lavagem é uma etapa importante para manter seus cabelos macios e brilhantes. Sempre deixe o condicionador uns dois ou três minutos antes de enxaguar, pois esse tempo será necessário para o cabelo aderir a ação do produto.

1-Lave e escove

Procure não usar shampoo em excesso e siga essas regras básicas:

- Não lave o cabelo mais que uma vez por dia
- Aplicar o shampoo na mão e antes de espalhar no cabelo dissolva com um pouco de água
- Evite água muito quente
- Não esfregue a toalhas com força quando for secá-lo, isso danifica os fios, visto que os cabelos molhados são mais vulneráveis
- Use pentes de dentes grossos para desembaraçá-los

São dicas simples que vão fazer diferença na macies e brilho dos seus cabelos.

2- Secagem



Para manter seu cabelo saudável:

- Quando possível deixe-o secar naturalmente
- Nunca se esqueça de passar um protetor térmico nos fios antes de secá-los com secador

- Comece com a configuração do secador de calor mais fraco e durante a secagem vais aumentando gradualmente



3- Praticidade na rua

Tenha na bolsa sempre um óleo anti-frizz e aplique caso o cabelo esteja ressecado, mas lembre-se que você deve aplicar apenas nas pontas.



Você que gosta de estar com os cabelos sempre alinhados opte por **chapinhas sem fios** e mantenha na bolsa, deste modo você não precisará de força para arrumar seus cabelos, podendo arrumar até mesmo dentro do carro.

4- Crescimento dos cabelos



Como qualquer parte do corpo, o cabelo precisa de vitaminas e nutrientes para ser saudável e crescer.

A comida ainda é a melhor fonte de vitaminas que você precisa para ter um crescimento do cabelo, mas se você não está conseguindo a suplementação necessária apenas com a dieta aposte em

cápsulas de vitaminas. Hoje no mercado existem vários suplementos próprios para cabelo, unhas e peles.

Cuidados com o corpo



É importante cuidar do corpo, pois ele vai te manter saudável e bem disposto a maior parte do tempo.

Já sabemos que fazer exercícios físicos regularmente, ter uma boa noite de sono, uma boa alimentação tudo isso nos torna mais saudáveis e bem dispostos. Porém seguir isso arrisca é muito complicado com a rotina de tarefas como: trabalho, casa, filhos, estudos.

Está tudo bem se você pular a academia de vez em quando, não se culpe por isso. Você não é uma super-heroína que vai dar conta de tudo sempre.

Mas é essencial você ter consciência da necessidade de se exercitar e ter uma boa alimentação.

1- Alimentação

Algumas mudanças simples na sua dieta podem fazer grande diferença em sua vida, cito algumas bem básica que já são o suficiente para você refletir e fazer uma análise de como anda sua alimentação

- Opte por alimentos feito em casa
- Coma menos produtos industrializados
- Consuma muita água durante seu dia



- Leve uma fruta, castanhas para comer no trabalho.
- Evite farinhas brancas
- Policie-se para não descontar suas emoções na comida

Sabe aquela famosa frase" você é o que você come", então é bem por aí. Alimentos industrializados só vão piorar sua pele, fazer com que você ganhe aquela gordura abdominal indesejável, aumentar as celulites...

Mas isso não significa que você vai se privar para sempre de um lanche, uma cerveja, aquele bolo de chocolate. O importante é ter equilíbrio.

2- Exercícios



Já sabemos da importância de fazer exercícios regularmente.

Tente fazer eles pelo menos vinte minutos diários, procure por hits de média intensidade, eles são eficazes e o suficiente para aumentar sua frequência cardíaca.

Procure alguma atividade física que te agrade, com certeza isso vai ajudar você não furar com seus treinos.

Os exercícios associados com uma boa alimentação vão trazer resultados incríveis, logo notará a perda de gordura, diminuição de celulite, ganho de massa magra...

Tudo isso vai depender da sua dedicação e força de vontade.



Conclusão

Espero ter ajudado com essas dicas básicas que vão te ajudar a economizar tempo. Uma organização na sua rotina vai fazer toda diferença para seu bem-estar e cuidado pessoal.

Então aproveite as dicas e foco para começar a coloca-las em prática.